

SPÅNGA VETERANEN

Medlemsblad för hösten

Årgång 21 • Nr 3 • september 2021



Foto: Thomas Sessler

Vädrets makter var verkligen med oss denna gång – när vi träffades vid Kina slott för att avnjuta vår picknick i det gröna. Läs mer på sidan 17.



Störst i Spånga!

Att med dessa tre utmärkelser i ryggen från 2020 få bana vägen med en massa nya härliga försäljningar i ditt område är något jag med glädje och stolthet ser fram emot.

Går du/ni i säljtankar eller är nyfikna på vad er bostad är värd så vill jag att ni kontaktar mig redan idag. Tillsammans ska vi se till att sätta nya rekord och skapa en massa lyckade bostadsaffärer 2021!

Tomas Ekström Svahn

Reg fastighetsmäklare, Delägare
0708-67 70 32
tomas.ekstrom.svahn@notar.se

notar

Med oss får ni den bästa marknadsföringen!

notar.se

facebook

Instagram

vimeo

hemnet

HittaHem.se

booli

SPÅNGA VETERANEN

Innehåll #3 2021

- 4** Om tidningen SPÅNGAVETERANEN
- 5** Ordföranden har ordet
- 6–8** Notiser från omvärlden
- 10–12** Vilse i det sociala livet
- 13–15** Mot midnattssolen
- 17** Picknick med kubbning
- 18–19** Roslagsresan
- 20** Spångaveteranernas kalendarium
- 21** Några viktiga telefonnummer
- 23–25** Stockholm ska vara en äldrevänlig stad
- 26–27** Höstens boktips
- 27** Årsmöte i det gröna
- 28–29** Grillaftnar utan grill
- 30–32** Sent ska syndaren vakna
- 33** Information från reseombudet
- 34–38** Föreningens styrelse, funktionärer, ombud samt adress



Glöm inte att meddela ny eller ändrad e-postadress, nytt eller ändrat telefonnummer!
Enklast gör ni det genom att skicka ett mejl med de nya uppgifterna till [gunnar.sundin\(at\)telia.com](mailto:gunnar.sundin(at)telia.com).
Om ni inte fått ett mejl från **MailutskickSPF SYSTEM** senaste månaderna, har jag inte er e-postadress.
Gunnar Sundin, medlemssekreterare

SPÅNGA VETERANEN

är medlemsblad för SPF Seniorerna Spångaveteranerna

Redaktion:

Erling Magnusson 070-595 67 80, erling.magnusson(at)telia.com
Angela Enfors 070-224 83 72, ang.ma.enf(at)gmail.com
Veronica Rudheim 070-394 53 55, veronica.rudheim(at)outlook.com

Annonser:

Erling Magnusson 070-595 67 80, erling.magnusson(at)telia.com

Produktion

Thomas Sessler 0705-89 74 74, thomas(at)sessler.se

Tryckeri

Åtta.45 Tryckeri, Ljungby

Den 19 november är sista dagen för bidrag till nästa nummer.
Sänd ditt bidrag till redaktionen: spangaveteranen(at)ownit.nu
Redaktionen förbehåller sig rätten att redigera inkommet material.

Nr 4/2021 utkommer vecka 49, manusstopp 19 november
Nr 1/2022 utkommer vecka 10, manusstopp 20 februari

Enklaste vägen till vår hemsida

www.spfseniorerna.se/spangaveteranerna

Om du har en iPhone eller iPad

- Starta kameran.
- Håll kameran still framför QR-koden.
- Klicka på ”Öppna spfseniorerna.se”.

Om du har en Android

- Starta kameran, se till att QR-rutan syns tydligt.
- Acceptera att telefonen använder informationen i QR-koden.

QR-kod



QR-kod står för Quick Response och är en typ av streckkod. QR-koden innehåller information som man kan ta del av genom att scanna den med sin smartphone.

Ordföranden har ordet



Så här, en bit in i augusti, kan vi som heststrar konstatera att vi ändå fått ta del av den värme vi åker till Medelhavet för att uppleva. Den nya pensionärskuvösen vid vår sommarstuga har inte behövts mycket denna sommar. En ödets ironi!

På tisdagen efter midsommar (29 juni) hade SPF Spångaveteranerna sitt kraftigt försenade årsmöte, utomhus förstås och med strikt begränsad fysisk närvaro (Covid-19-säkert). Alla våra medlemmar kunde dock i mötesteknisk mening närvara och rösta för/mot/avstå förslagen på dagordningen genom att fylla i ett formulär på webbsidan eller skicka in motsvarigheten på papper med snigelpost.

Hur gick det då? Ja, nästan alla punkter på dagordningen blev antagna enhälligt. Röstningsförfarandet på webbsidan fungerade väl men dock visade sig behovet av att automatiskt rensa bort dubbla voteringar från dem som tryckte iväg svaret två gånger eller glömt att de redan röstat och när påminnelsen (om att rösta) gick ut röstade en andra gång. En lyckades med kombinationen glömma och sedan trycka dubbelt vilket gav tre röster. Alla dubbletter rensades manuellt. Tre personer röstade pappersvägen (utan dubbletter).

Var det här en engångsföreteelse eller kommer vi att upprepa röstning på webbsidan? Vi får ju verkligen hoppas att vi kan hålla årsmöte 2022 på vanligt sätt. I församlingshuset ryms 150 personer och vi är ungefär 750 medlemmar. De som inte får plats eller inte kan komma till mötet kan ju ändå vilja avge sin röst. Då blir webbröstning dagarna före årsmötet ett gott komplement till det traditionella årsmötet.

Inför hösten försöker många goda krafter återstarta de verksamheter som covid-19 så brutalt avbröt i mars 2020. Om vi alla hjälps åt kan det bli riktigt bra i höst. Vi måste nog visa lite tålamod med att inte alla verksamheter kan komma upp i 100 procent redan 1:a september.

Ha en skön avslutning på sommaren!

Erik Enfors



NOTISER FRÅN OMVÄRLDEN

sammanställda av Mats Hellberg

Malmö vill sluta med minutscheman i hemtjänsten

Hemtjänsten i Malmö har, som på många andra håll, präglats av att brukarna har fått insatser som utförs under ett visst antal minuter. Det sätter hård press på personalen och nu vill politikerna ta steg bort från modellen. I Malmö är all hemtjänst i kommunal regi. Hälsa-, vård- och omsorgsnämnden har uppdragit åt förvaltningen att sluta med minutscheman.

Idén är att omsorgen i stället ska utformas av personal och brukare tillsammans. Det handlar om att införa tillitsbaserad styrning. Den modell som enligt regeringens önskemål ska gälla för hela den offentliga sektorn. Tanken är att omsorgen blir bättre om det finns tid för daglig dialog med brukaren om vad personen behöver, snarare än att det i förväg ska tänkas ut vad som behövs. Tillitsbaserad styrning gör det lättare att rekrytera kvalificerad personal.
Dagens Samhälle 2021-02-11/Johan Delby



Ny kritik mot IVO för svagt underlag

För lite personal som ibland var för dåligt utbildad. Så såg det ut förra våren på äldreboenden som hanterade covid-19 enligt en ny stor granskning av Ivo, Inspektionen för vård och omsorg. Men myndighetens underlag är svagt, hävdar kommunpolitiker.

Ivo har granskat 98 äldreboenden i 55 kommuner och delar i de flesta fall ut kritik. Det har inte funnits förutsättningar att ge en sakkunnig, omsorgsfull och god vård till äldre med misstänkt eller konstaterad covid-19.
Dagens Samhälle 2021-02-11/Cecilia Granestrånd



Övertidsnotan för vårdpersonalen

Under 2020 arbetade vårdpersonalen i regionerna över till en kostnad av 3,5 miljarder. En ökning med en halv miljard från året innan. Fjolåret blev tufft för personalen inom hälso- och sjukvården. För att möta pandemin och behovet av sjukvårdsplatser gjordes omprioriteringar genom att exempelvis pausa den planerade vården, vilket gjorde det möjligt att använda resurserna i akutsjukvården.

Dagens Samhälle 2021-02-11/Erik Pettersson



Allt fler tar tillbaka verksamheten i egen regi

Efter ett kvartssekel av privatiseringar växer den omvända trenden. Kommuner tar tillbaka verksamhet. Men inte i första hand av ideologiska skäl, snarare pragmatiska.

I den internationella litteraturen kallas det *backsourcing*. Kvalitetsbrister är en av orsakerna till återkommunalisering, men det kan också bero på att kommunen vid en viss tidpunkt anser att andelen privata utförare blivit för hög. Vidare kan det handla om ekonomiska faktorer när det visar sig att det skulle bli billigare att driva verksamheten i egen regi.

Lomma har återkommunaliserat både hemtjänst och särskilda boenden. Det var kvalitetsbrister som gjorde att man återtog all hemtjänst för två år sedan och av samma skäl är man sedan 1 mars huvudman för kommunens äldreboenden. Viktigaste lärdomen är att förbereda återtagandet noga.

Dagens Samhälle 2021-07-01/Påhl Ruin



Lena Hallengren: Den tuffa tiden är nu och det går bra

Under det intensiva pandemiåret blev hon cancerpatient. Att själv hamna i den sjukvård hon ansvarar för som socialminister har varit en intressant upplevelse, säger Lena Hallengren. Nu nämns hon som partiledarkandidat.

För Lena Hallengren har senaste året förstås varit superintensivt. Hon insåg allvaret i det som höll på att hända vid ett extra regeringsammansammanträde



Foto: Linnea Bengtsson

den 1 februari. Då fattade regeringen beslut om att klassa covid-19 som en samhällsfarlig sjukdom. Förra våren var en stundtals kaotisk tid då bristen på skyddsutrustning tvingade regeringen att tänka utanför boxen och hitta kreativa lösningar. Vi hade personliga kontakter med länder som lagt beslag på lager som egentligen skulle till

Sverige. Vi hade samtal med företag med internationella kontakter. Den fråga som berört henne mest är besöksförbudet i äldreomsorgen, som för många var lika traumatiskt och dramatiskt som pandemin i sig. Men Lena tycker fortfarande att det var helt rätt att fatta beslut om besöksförbud.

Svåra avvägningar har varit vardag. Det hade varit enkelt att följa väldigt många länder och stänga våra skolor. Men konsekvenserna hade varit för stora om barn och unga skulle vara hemma.

Beskedet att Lena Hallengren fått bröstcancer gav spontant känslan att hon inte tyckte att hon förtjänat det. Det var förstås jättetufft mitt i hela pandemin. Nu, mitt i sommaren, mår Lena bra. Hon genomgår cellgiftsbehandling. Den tuffa tiden är nu och det går bra. Hon öser beröm över bemötandet hon fått. Jag tycker att vi i grunden har en fantastisk hälso- och sjukvård i Sverige.

Dagens Samhälle 2021-07-01/Samuel Åsgård



Stockholm vill kunna klämma åt bedrägliga läkare

Läkare som säljer recept på eftertraktade läkemedel kan riskera att få betala skadestånd. Region Stockholm har skärpt sina kontroller av vårdgivare. Förskrivning av läkemedel på felaktiga grunder kan leda till stora kostnader för regionerna. Nyligen dömdes en läkare till dagsböter för att ha skrivit ut nervgiftet botox under falsk flagg. Han hade uppgett att syftet var behandlingar som ger subvention, när preparatet i själva verket användes inom skönhetsindustrin. Läkaren fick dessutom betala skadestånd till region Stockholm och Uppsala på över en halv miljon kronor.

Dagens Samhälle 2021-07-01/Cecilia Granestrånd



Den här gången är vi alla lite mindre naivt optimistiska

Äldreomsorgen blev det stora misslyckandet. Ekonomin gick långt bättre än väntat. Men oron för arbetslösheten är fortfarande stor. Kommuntopparna i Göteborg, Solna, Malmö och Östersund blickar tillbaka på pandemiåren.

Sommaren 2021 skymtar något slags normalläge, även om det är ett nytt sådant. Krisen i rikspolitiken har tagit över uppmärksamheten. Det positiva först. För ett år sedan var alla rejält bekymrade för ekonomin och räknade med att skatteintäkterna skulle dyka. Facit blev att alla gick med ett rejält överskott. Viktigaste förklaringen är stora tillfälliga statsbidrag och besparingar när verksamheter stängdes ner eller drevs på annat sätt.

Den svenska coronastrategin var vårvintern 2020 tydlig på en punkt; de gamla och sköra skulle skyddas. Ändå stod det snabbt klart att smittan tagit sig in på de särskilda boendena. Kritiken mot kommunernas äldreomsorg blev senare hård från både coronakommissionen och inspektionen för vård och omsorg (IVO). Axel Josefsson, Göteborg, är idag självkritisk när det gäller äldreomsorgen. Vår beredskap att hantera pandemin var inte tillräcklig. Men nu har vi rustat upp äldreomsorgen både när det gäller kompetens och personal.

Dagens Samhälle 2021-07-01/Johan Delby

Välkommen till Spånga vårdcentral



**Vi är en stabil och kvalitetsmedveten
vårdcentral i Spånga centrum**

På vårdcentralen arbetar bland annat läkare som är specialister i allmänmedicin, läkare som går sin specialistutbildning, sjuksköterskor, distriktssköterskor och undersköterskor. Vi har även specialistmottagningar för dig som har astma/KOL, hypertoni eller diabetes. Vi har ett psykosocialt team som erbjuder bedömning, rådgivning och behandling för dig som mår psykiskt dåligt. Det kan exempelvis handla om att du är nedstämd, känner oro eller ångest, har sömnsvårigheter eller är i kris.

Så här når du oss

Du kan ringa till oss för att boka tid till läkare, sjuksköterska, distriktssköterska samt för medicinsk rådgivning och receptförnyelse på telefonnummer 08-123 393 00 kl. 07.30–17.00. Återbud går att lämna dygnet runt på telefonsvararen. Det går även att kontakta oss via Internet på 1177 – Vårdguidens e-tjänster. Där kan du boka tid till läkare och sjuksköterska, avboka tid, förnya recept samt läsa din journal. Läs mer på 1177.se

Välkommen att lista dig på Spånga vårdcentral!



Spånga vårdcentral

STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Vilse i det sociala livet

Veronica Rudheim försöker att anpassa sig till den rådande situationen. Håller avstånd, handlar på nätet. Men innerst inne gryr tanken på att förnya sitt pass.

Oj, ser att mitt pass har gått ut! Ska jag ta det som en vink att inte resa utomlands? Men vart skulle jag vilja resa i dagsläget? Att drömma om lockande destinationer går väl an, men skulle jag verkligen resa iväg om jag hade ett giltigt pass? Tror inte det.

Redan för ett år sedan talade jag och många i min omgivning om vad vi skulle göra så fort pandemin var över, och sedan så fort vi fått vaccin, och kunde leva som vanligt. Resa, träffa släkt och vänner, gå på restaurang, besöka museer och utställningar, shoppa, gå till vårdcentralen, optikern, tandläkaren... Listan är lång.

Men, trots att de flesta av oss fått både en och två sprutor och vederbörlig tid efteråt har gått för länge sedan, hänger pandemin fortfarande över oss som ett orosmoln. Minskningen av smittspridningen som i början av sommaren såg så lovande ut har bytts mot sakta ökande siffror igen, om än från låga nivåer får vi höra. Lev som vanligt, men tvätta händer och framför allt håll avstånd säger Folkhälsomyndigheten, du kan fortfarande bli sjuk.



Umgås som vanligt, men håll avstånd.

Foto: Veronica Rudheim.

Hur lever man då som vanligt? På ett och ett halvt år har de föreskrivna beteendena som eremit hunnit bli en vana, och det är svårt att veta vad ”som vanligt” är idag. Det skiljer sig också åt hur långt människor kommit i sin återkomst till det gamla livet.

Jag var bjuden på kaffe hos grannar på landet som jag bara träffat på avstånd tidigare men nu skulle vi umgås. Utomhus för säkerhets skull. Jag sträckte fram han-

den för att hälsa på mannen som kom ut och mötte mig. Han sträckte fram armbågen. Viss förvirring och mummel uppstod. Hustrun och jag sa bara hej. Men vid kaffebordet tog alla handgripligen i faten, serveringsbesticken och mjölkkanan precis som före pandemin. När jag gick hemåt höjde mannen och jag en hand och vinkade på behörigt avstånd. Hustrun och jag kramades. Försiktighet och spontanitet om vartannat. Just så hör jag också från andra hur de betar sig och känner sig vilslna i vanligt normalt umgänge som inte längre känns helt normalt.

Att behovet av fysiska möten är stort vittnar många om, både vi pensionärer och de som arbetar hemifrån. De digitala After work-mötena som ska ersätta småpratet vid kaffeautomaten eller över lunchsalladen blir innehållslösa och tomma. Efter de första inledande fraserna blir det tyst. Ingen har något att be-



rätta, det har ju inte hänt något. Mat, mediciner och andra varor har beställts på nätet och hämtats i en box eller levererats till dörren. Föräldrar har suttit vid varsin dator, barn har haft distansundervisning. Knappast ens resor med kollektiva fortskaffningsmedel som kanske kunde ha blivit ett samtalsämne har företagits.

Bristen på stimulans har säkert också påverkat hjärnan. Det känns som allt går långsammare, minnet verkar sämre och företagsamheten går på tomgång. Det verkar inte hjälpa med korsord eller läsning. Det krävs tankeutbyte med andra på ett naturligt sätt. Även de små obetydliga mötena betyder mycket, det märks när man pratat lite med en granne som man tidigare kanske bara sagt hej till eller mött någon på promenaden som kommenterat vädret, grönskan eller något annat. Kanske har man hittat något nytt att göra. Spela boule är ju något som många av oss har ägnat sig åt. Då kommer spontana samtal igång, och efteråt är man glad inombords, mår bra och får nya tankar i huvudet. Kanske har man sedan något att prata om vid nästa telefonsamtal som inte bara rör smittläget.

Men om man inte nöjer sig med boule på gården, hur tar man sig ut i det sociala livet igen? Det krävs nog en kraftansamling, det är ju så bekvämt att bara fortsätta i de numera invanda rutinerna. Vågar man sig ut i svängen igen, och vad törs man

göra? Hur länge ska vi känna oss vilsna ute i samhället? Jag vet inte. Det tar säkert olika lång tid för olika människor. En del är ju redan ute och reser, går på krogen och känner sig trygga. De har kanske inte ens varit speciellt försiktiga tidigare under pandemitiden.

I våras var jag fortfarande ganska återhållsam och avstod från ett antal släktkalas. Efter vaccinsprutorna har jag börjat öva på social anpassning. Jag har åkt tunnelbana till läkare och tandläkare, ibland med munskydd och ibland utan. Ingen logik. Sedan födelsedagskalas (utomhus med avstånd), studentmottagning (utomhus med avstånd) och studentpromenader och fikastunder (utomhus med avstånd). En och annan kram har utdelats i hastigt mod. Nu senast har jag tillbringat en tid på landet med dotterns familj, utan karantän, utan avstånd, med kramar och helt som vanligt. Helt underbart. Det ska nog gå bra med den sociala anpassningen även i fortsättningen. Man gör så gott man kan och ber till försynen att allt går väl. För säkerhets skull kanske jag ska se till att förnya passet. Man vet ju aldrig...



Veronica Rudheim

Anna dig känslan av nystädat!

**Pensionärsrabatt
vid återkommande städning
måndagar och tisdagar!**



VÅSTERORTS STÄDSERVICE AB

– etabl. 1967 –

www.vasterortsstadservice.se

Vi utför både hem- & företagsstädning. Självklart har vi kollektivavtal och det är samma person som utför städningen.

Kontakta oss redan idag.

Bennebolsgatan 34 • Spånga • Tel: 08-761 20 60

Mot midnattssolen



Altartavla av Bror Hjorth i Jukkasjärvi kyrka.

Äntligen kommer vi iväg. En förväntansfull, om än decimerad grupp, stod på morgonen den 14/7 vid Spånga Församlingshus och väntade på bussen som skulle föra oss ut på midnattssolsäventyret. I bussen fanns redan ett gäng resenärer som hämtats upp i stan. Vår guide, Åsa, presenterade sig och vårt första stopp blev vackra Järvsö där vi åt en god lunch och besökte hantverkare och örtagårdar. Vidare till Östersund för middag och övernattnig. Vi tog en promenad i den ljusa sommarkvällen men såg tyvärr inget Storsjöödjur. Efter frukost tog vi oss till Östersunds central för att stiga på Inlandsbanan. Det blev en tur genom storslagen natur. Mycket skog var det! På vägen stannade tåget för lunch hos Bergmans Fisk i Vilhelmina. Där åt jag den godaste halstrade lax jag någonsin ätit. Efter lunchen fortsatte vi med Inlandsbanan ca en timme till Slagsnäs där vår buss mötte oss. Vi fortsatte till Båtsuoj samecenter (för turister) där fick vi kaffe och torkat renkött. Gott. Vi fick höra om samernas historia och seder och bruk. Vi fick också träffa ”turistrenarna”. Ett intressant besök. Färden gick vidare till Arvidsjaur för middag och övernattnig.

Längre norrut ska vi. Vi stannar naturligtvis till vid Polcirkeln och där får vi våra Polcirkelcertifikat och står i solskenet och blir bjudna på bubblande vin. Vi fortsätter mot Jokkmokk som är inkörsporten till den lappländska



Skumpa och diplomutdelning för alla som passerar Polcirkeln.

fantastisk iskonst. Gästrummen är givetvis försedda med varma fällar och täcken. Vi fick ta på oss varma caper innan vi gick in. Iskonstnärer från

fjällvärlden. Tyvärr har området exploaterats under tidigare århundraden. Här har pågått gruvbrytning sedan 1600-talet, älvar har byggts ut och skogarna har grovavverkats. Numera finns här Laponia, Lapplands världsarv. I Jokkmokk besöker vi Åjtte som är huvudmuseum för den samiska kulturen. Mycket intressant att se och försöka förstå. Efter en god lunch åker vi vidare till Kiruna för middag och övernattnig. En hisnande busstur upp på Luossavaara hann vi med före middagen. Nästa dag besökte vi det världsberömda ishotellet. Det går knappast att beskriva, det måste ses. En 1200 kvadratmeter stor byggnad i is med isbar och isgalleri, väggar och tak i is. 18 st. gästrum i is med



hela världen står i kö för att vara med och utsmycka rummen. Gäster från hela världen står också i kö för att få övernatta i ett av de vackra rummen. En fantastisk upplevelse att få se detta. I Jukkasjärvi hade vi ytterligare en fin konstupplevelse, nämligen Bror Hjorths altartavla i kyrkan. Tavlan har

same-tema med underbara färger. Min absoluta favorit på den här resan. Den fanns inte i programmet, men med lite övertalning fick vi se den.

Efter lunch fortsatte vi till Skellefteå för middag och övernattnig. Nästa dag går turen söderut till Höga Kusten och Nordingrå, som anses vara en av de vackraste trakterna i Sverige. Vidare kommer vi till Mannaminne, ett område med museer, hantverk och konst med influenser från när och fjärran. Ett mycket märkligt ställe, om ni frågar mig.

Vidare till Sundsvall och tog in på hotell. Nästa dag hade vi lite egen tid att utforska staden. Det blev en ordentlig nostalgipromenad genom den gamla stenstaden och den betydligt gladare



Kerstin Helm betraktar isskulpturen.



När går tåget? – undrar Lars Grundström och Gertie Hartzell.

trähusstaden med sina fantastiska trävillor från förra sekelskiftet (1800–1900). Så iväg till fiskeläget Mellanfjärden mellan Sundsvall och Hudiksvall för lunch. Alltid lika trevligt att komma dit. God mat och trevlig miljö. Vid 18-tiden dag

sex var vi hemma vid Spånga församlingshus igen. Trötta, men nöjda efter en lång resa genom det vackraste av Sverige.

Text: Lena Lindmark. Foto: Gunnar Sundin.

Kuriosa från Ishotellet

Ungefär hur många glas av is tillverkas per säsong för ishotellets gäster? Det tillverkas normalt 100 000–200 000 vanliga isglas och ca 3 000 champagneglas.

En dam frågade om hon fick ta med sig glaset hem? Javisst, sade personalen och skrattade.

Lars Grundström



En hösthälsning från Attendo Hemtjänst

Nu tar vi vår tvättservice till nya nivåer!

Vi på Attendo Hemtjänst Spånga är glada att kunna berätta att vi inlett ett samarbete med Åsens-Tvätt AB. Nu blir din tvätt professionellt rengjord på ett tvätteri. Vi hämtar din tvätt och du får tillbaka den tvättad, torkad, struken, manglad och vikt och det kostar dig inget extra! Är du inte beviljad tvätt enligt ditt biståndsbeslut? Kontakta din biståndshandläggare för att få hjälp att ansöka om det eller kontakta oss för hushållsnära tjänst.

Nattlampor för att förebygga fallolyckor

Nu är det återigen dags för Attendos satsning *Trygg & Säker*, för att skapa en säkrare vardag. Årets tema är fallrisk inomhus, där alla våra kunder som har hemtjänst får en nattlampa som lyser upp i höstmörkret.



Boendestöd!

Vi kan stolt informera om att Attendo nu är godkänd utförare av boendestöd. Det innebär att alla som är beviljade boendestöd kan välja Attendo för detta. Som alltid anpassar vi boendestöd efter vad du behöver och önskar – *omsorg på ditt sätt!*

KONTAKTUPPGIFTER TILL LOKALKONTORET I SPÅNGA

Telefon: 0721 66 46 65

Besöksadress: Fagerstagatan 4, 163 53 Spånga

E-post: hemtjanstvasterort@attendo.se

www.attendo.se/hemtjanst-spanga-tensta-rinkeby

Attendo 

Omsorg på ditt sätt



Samma dag som Sveriges damlandslag i fotboll spelade sin första OS-match i Japan samlades 24 Spångaveteraner vid Kina Slott för den traditionella Picknicken.

Kina slott har en intressant historia, som finns berättad i flera skrifter och givetvis på nätet. Det var från början en gåva av kung Adolf Fredrik till drottningen Lovisa Ulrika på hennes födelsedag 24 juli 1753. Men det lilla slottet tålde inte det hårda svenska klimatet och redan efter 10 år måste det repareras. Då var allt orientaliskt och speciellt kinesiskt högsta mode vilket avspeglar sig både i byggnadskonsten och interiören. Under åren har slottet sedan fått restaureras fyra gånger, den senaste 1996. Vi hade valt en härlig dag. Solen sken behagligt varmt och campingborden undvek skuggan under träden. Lunchkorgarna avverkades under livligt prat. Det märks att våra folkhälsomyndiga har skapat ett stort pratunderskott. Så var det dags



Årets segrare blev Margareta Larsson, Åke Stöckel, Siw Magnusson, Lena Lindmark och Åke Larsson.

för årets Kubbmästerskap. Åke hade lagt ut banan med respektingivande avstånd. Trots det ställde 10 frivilliga upp, ett dam- och ett herrlag, för en försöksomgång. Sen blev det allvar. Två mixedlag formerade sig med lite hjälp av Åke. Det blev en jämn kamp, men som så ofta vann det ena laget, denna gång med 2–0. Vilka som spelade så förtjänstfullt i det segrande laget framgår av bilagda bild. Äras de som äras bör.

Dagen fick en perfekt avslutning. Damlandslaget besegrade favoriterna USA med 3–0. Tack Margareta och Åke Larsson för att ni ordnat allt så väl, t.o.m. vädret, som inte alltid är så lätt att hantera. *Text: Erling Magnusson. Foto: Thomas Sessler*



Roslagsresan

I hållande regn fick vi ta oss till bussen vid församlingshuset för att resa på en tur till Rådmansö. Vi var 35 st. som tyckte det var trevligt att få träffa SPF-are igen. Alla hade ju fått två sprutor covidvaccin, så vi kände oss säkra att sitta i en buss med andra. Vi hade också väderguden med oss, så efter en stund började solen skina.

Vi kom fram till Södersvik, där vi besökte Bröderna Anderssons musei-



Kaffe och macka serverades i restaurangen.

lanthandel med mycket nostalgi.

Bröderna är tredje generationen lanthandlare. Hemma på gården har de byggt upp ett välfyllt nostalgimuseum med bl. a. interiörer från deras föräldrars lanthandel, en Esso-mack

samt en Formel 1-utställning med originalföremål som har tillhört Ronnie



Peterson. Här fick vi också en liten förmiddagsmacka med kaffe och sedan åkte vi längre ut på Rådmansö. När vi kom till Samstorp skulle vi på safari. Vi blev hänvisade till ett ”vagntåg” med traktor som lok och fick en massa bröd att utfodra djuren med. Djuren följde snällt med vårt lilla tåg – de



visste att vi hade med oss gott mjukt bröd. Turen varade över en timme. I ett 40 hektar stort hägn lever kronhjortar, dovhjortar, mufflonfår, visenter, vildsvin och andra djur.

Efter en sen lunch fick vi möjlighet att i gårdsbutiken inhandla deras goda varor – bl.a. kött av högsta kvalitet. När shoppingturen var avslutad var det dags för hemfärd.

Text och bild: Åke Larsson

SPF Spångaveteranernas kalendarium hösten 2021

OKTOBER

Tisdag 12

Månadsmöte

Björn Johansson – trubadur och tolkare av bland andra Taube, Cornelis Vreeswijk och Olle Adolphson.



NOVEMBER

Tisdag 9

Månadsmöte

*Opera, visa, jazz m.m.
Glödande favoriter i höstens alla färger med vår egen Tobias Bennsten, sång.
Majsan Dahling piano.*



Tisdag 23

Möte för nya medlemmar

Ewa Wigenheim – föreläsare samt sjunger trevligt på svenska
Det var hon som lyckades övertala ABBA om att få starta ett museum till deras ära.



DECEMBER

Tisdag 7

Fjärdeklassare från Kista sjunger.

Vi följer Folkhälsomyndigheternas rekommendationer när det gäller sammankomster. I september får enligt Församlingshuset sitta max 30 personer i samlingsalen. Vi beslutade därför att satsa på oktober för att starta upp vår höstverksamhet och hoppas på generösare regler. Håll dig uppdaterad genom hemsidan.

Beträffande övriga aktiviteter som förekommer under pandemin, läs gärna vår hemsida. Adressen hittar du på sida 4.

Några viktiga telefonnummer att ha till hands:

Polis, brandkår, akuta ärenden	112
Polis, övriga ärenden	114 14
Vårdguiden	1177

Spånga-Tensta

Stadsdelsförvaltningen	08-508 030 00
Medborgarkontoret	08-508 030 50
Äldreaktiviteter: Linda Melin	08-508 036 44
Äldre och funktionshindrade	
Margareta Ericson	08-508 031 89
Anhörigkonsulent: Kristina Wennström	08-508 035 37
Syn- och hörselinstruktör	
Spånga/Tensta/Kista: Yvonne Olsson	08-508 017 38
Bromsten/Hässelby: Ingela Dahling	08-508 017 39
Äldreombudsmannen	08-508 362 10
Fixartjänst för dig över 75 år	08-508 034 23
Jonas direkt	076-129 15 56
Kyrktaxi (bokas senast onsdag)	08-505 990 00

Rinkeby-Kista

Stadsdelsförvaltningen	08-508 010 00
Medborgarkontoret	08-508 017 94
Äldreomsorg: Ingrid Brännström	08-508 026 15
Fixartjänst för dig över 75	
Receptionen, Kista servicehus	08-508 015 30
Kontaktcenter Äldre Direkt	08-80 65 65
Trygghetsjour vid akuta situationer	08-508 40 700
Sjukvårdsbil med bår	08-745 33 05
Kvinnofridslinjen	020-50 50 50
Felanmälan och synpunkter om trafik och utemiljö i Stockholm	08-651 00 00

Thaiwok & Sushi

Take away & bordservering



SPÅNGA CENTRUM

08-36 33 30

www.baanthai-spanga.se

Vardagar: 10–20 Helgdagar: 12–20

För alla Spånga Veteraner!

Måndagar 10% på hela menyn
(Gäller ej dagens lunch)

5 % PENSIONÄRSRABATT ONSDAGAR FÖR ÅLDERSPENSIONÄRER

Välkommen in och prata med kassan så hjälper
vi Dig att ansöka om kort.
Kortet är helt kostnadsfritt

På vardagar öppnar vi redan kl. 7 för dig som är 70+

ICA Supermarket

ÖPPET ALLA DAGAR 8–21



Stockholm ska vara en äldrevänlig stad

Kommunstyrelsens pensionärsråd och stadsdelsnämndernas pensionärsråd [SPR] har varit delaktiga i äldrenämndens arbete med att ta fram en strategi som speglar utvecklingsbehov i staden.

Handlingsplan för en äldrevänlig stad har tagits fram under 2020, ett år som präglats av coronapandemin. Pandemin visar på samhällets sårbarhet och flertalet äldre har drabbats särskilt. Det är därför än viktigare att de långsiktiga målsättningarna om att Stockholm är en attraktiv stad att bo och verka i kvarstår, och viktiga ledord för samtliga nämnders och bolagsstyrelsers arbete för en äldrevänlig stad.

Det är i linje med stadens långsiktiga vision enligt *Vision 2040 – Möjligheternas Stockholm*. Av den framgår att Stockholms stad ska vara tillgänglig för alla samt att äldre ska ha en tillvaro som präglas av trygghet, värdighet och självbestämmande. Ingen äldre är ofrivilligt ensam eller socialt isolerad. Av visionen framgår också att äldres behov ska finnas med i hela samhällsplaneringen och behovet av bostäder samt vård- och omsorgsboenden möts av ett brett utbud.

Det finns tre perspektiv som är särskilt viktiga att beakta i genomförandet av handlingsplanen:

1. Funktionshindersperspektivet
2. Diskrimineringsperspektivet
3. Jämställdhetsperspektivet

Perspektiven är i linje med den värdegrund som gäller för äldreomsorgen i Stockholms stad. Äldreomsorgen ska präglas av kvalitet, värdigt bemötande och valfrihet, där det egna inflytandet över insatser och valmöjligheter ska stärkas. Utformningen av det stöd som ges ska inriktas på att äldre personer får leva ett värdigt liv och känna välbefinnande, trygghet och meningsfullhet.

Att känna till vad som händer och vad som gäller i sitt närområde har flera effekter och är viktiga pusselbitar i upplevelsen att bo och leva i en

äldrevänlig stad. Förutom aktiviteter är information om vad som händer i stadsmiljön viktig. Byggprojekt, upprustningar eller rådslag för dialog och information, ökar förutsättningarna för delaktighet.

I de kommande numren av Spångaveteranen presenterar vi delar av handlingsplanen.

Nedan kan du se vad som händer i vårt närområde för att vi ska få en trevligare miljö. Projektet är en del av Grönare Stockholm. Grönare Stockholm är en särskild satsning inom Stockholms stad för att utveckla stadens parker och naturområden.

(Källa: Stockholms stad).

Planerade parkprojekt under 2021

Klimatprojekt

- Smarta papperskorgar del 2
- Ängsmarkspromenad i Tensta
- Solhöjdens ek
- Fågelstråket Solhöjden
- Invasiva arter
- Sundbydamarna
- Äng vid Hjulsta koloni

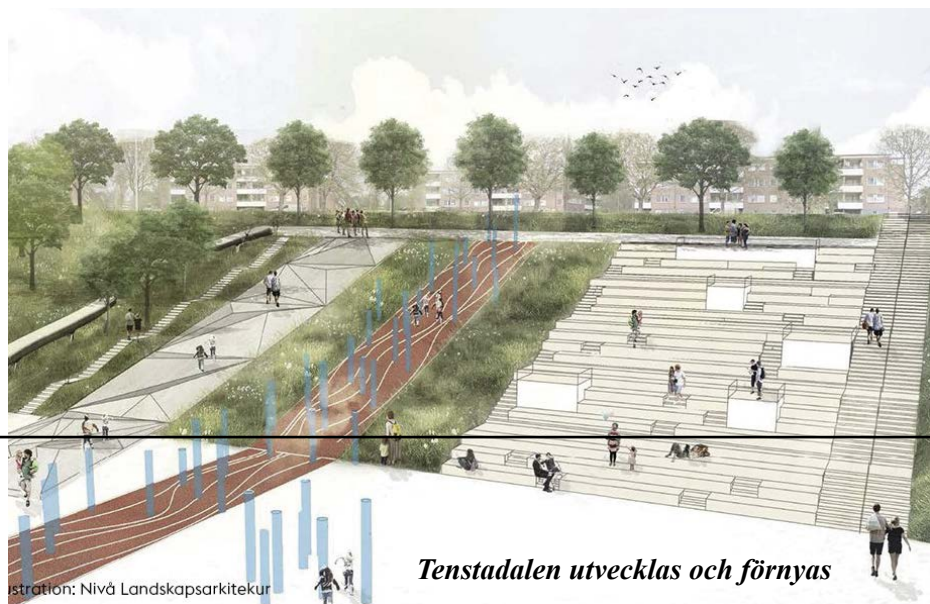
Trygghetsprojekt

- Belysning i Ellen Keyskogen
- Upprustning Lättingegången
- Säsongsbelysning torgytor
- Svandammen belysning
- Projekt Trafikhinder
- Upprustning Knutby motionsspår

Parkprojekt

- Alléparken: ängsytan
- Palmésparken: lekplatsen
- Tenstadalen <https://vaxer.stockholm/projekt/tenstadalen-utvecklas-och-fomyas/>
- Parkbänkar renoveringsprojekt
- Grillplatser
- Perennyta Gullingegången
- Soltunet, nytt staket
- Tillgängliggöra bostadsnära natur

- Erikslund, liten upprustning
- Hundrastområdesskyltar i hela stadsdelsförvaltningen
- Lundaängarna: stillastående vatten, diken och dränering, bygga spång



SPÅNGA OPTIK

Leg. Optiker Gisella Råholm

GLASÖGON SYNUNDERSÖKNING

Värsta Allé 7, Spånga

Tel: 08-36 20 01

SPF-medlem erhåller 10% rabatt
på kompletta glasögon.

Kan ej kombineras med andra erbjudanden.



**Höstens
boktips!**

En liten bok om lycka

Lyckan kommer, lyckan går. Det vet vi alla som har varit med ett tag. Men varför? Är det bara ödet eller turen som styr? Kan du göra något själv för att lyckan ska komma lite oftare och stanna lite längre? Det har Micael Dahlen grannat på och nu har han skrivit 133 lättlästa sidor, som blivit *En liten bok om lycka*.

Det är inte Micaels egna funderingar som är stommen till boken, utan över hundra rapporter om lyckoforskning över hela världen. Jag hade ingen aning om att det är ett så stort fält för forskning, men efter att ha läst de 14 sista sidorna i boken, som räknar upp alla forskningsrapporter, öppnade sig ett nytt fält för nyfikenhet. Om du inte nöjer mig med Micaels slutsatser kan du nu läsa och bedöma själv.

Micael är professor i ekonomi vid Handelshögskolan i Stockholm. Nu tänker du kanske: Usch så tråkigt och matte som är det värsta jag vet. Lugn, bara lugn. Du kommer att småskratta och stormysa både här och där. Det finns inte ett enda mattetal men många underfundiga och underhållande tankar.

Här är några exempel på vad olika kapitel handlar om: Välj dina föräldrar med omsorg (Jo, det går); Tro. Att tro är ett lyckopiller (Det spelar mindre roll vad du tror på); Ta ut segern i förskott (Misslyckas du har du i alla fall haft roligt en gång); Fira. (Det handlar inte om att göra mer av det som gör dig glad, utan om att fira och njuta mer av det du gör); Var tillsam-

mans. (Den delade glädjen blir två tredjedelar större när du delar den med någon inom en radie på 1,6 kilometer); Återupplev. (Nostalgiska människor är lite lyckligare än genomsnittet). Det kan vara en av förklaringarna till att forskningen visar att lyckan stiger en aning när vi blir äldre. Då har vi fler händelser och segrar att fira igen och igen.

En liten bok om lycka kan du läsa en gång som underhållning och dessutom använda den som uppslagsverk när du känner för att försöka bli lite lyckligare en stund. Jag vet inte om biblioteken hunnit få in boken redan, men den finns i bokhandeln och på nätet givetvis: Själv köpte jag den på Bokus för 179 kr och fick den direkt hem i brevlådan.

Erling

Årsmöte i det gröna



Den nya styrelsen och funktionärer. Fr. v. i bortre raden: Erik Enfors, ordförande; Carin Due Bergman, ledamot; Thomas Sessler, vice ordförande; Lena Lindmark, ersättare; Evy Möller, ledamot; Gunnar Sundin, medlemssekreterare. På höger kortsida sitter Angela Enfors, valberedningens ordförande. I främre raden fr. v.: Christina Ingemarsson, sekreterare; Kristina Friberg, ersättare; Åke Larsson, justeringsman; Åke Stöckel, revisor samt Olof Petersson, nyvald kassör.



Grillaftnar utan grill

Premiärstämning

Stämningen runt borden vid Boulebanan kan beskrivas med ett enda ord: Äntligen! Det finns ett uppdämt behov av att mötas, umgås och samtala. Kommunen har visserligen dragit in den grill, som vi tidigare somrar brukat samlas kring, men det har inte hindrat Margareta och Åke Larsson från att arrangera tre sommarträffar i år. Åke var lite orolig att det inte skulle bli så många deltagare, vi är ju lite mötesrostiga. Men han behövde inte oroa sig. Det blev fullt runt borden, som var täckta av sommarblommig vaxduk och han kunde räkna in tjugofyra deltagare denna första picknick den 15 juni.

Till premiären hade alla tagit med förtäring och flera hade också med sig stolar. Även kvällssolen var på plats och värmdes så pass att man fick fundera om skuggan under det enda trädet kanske var den skönaste platsen. Det behövdes ingen toastmaster eller underhållande artist, alla ville prata och sorlet steg snabbt. En bra start på sommaren!

Vi möts igen

En gång ingen gång. Två gånger är en vana. Nu hade vi blivit lite vana att träffas vid boulebanan med picknickkorgar och pratlust. Den stora skillnaden från premiären en månad tidigare var att vi i regel var dubbelvaccinerade. Därmed vågade vi sitta så nära att vi inte behövde ropa till varandra. Det blev en intimare samtalsstol, lite mer som det brukar vara på våra mö-

ten. Margareta och Åke hade även denna gång täckt borden med blommig vaxduk och solen värmdes skönt. Vi kände oss som hemma. När vi efter ett par timmar gick var och en till sitt såg vi redan fram emot sommarens sista picknick den 10 augusti. Men innan dess, om två veckor, skulle årets Kubbmästerskap avgöras vid Kina slott i parken vid kungens stora, stora slott.

Erling Magnusson

Tredje gången gillt

Svarta moln, åska och regnskuror vid tretiden var inte de bästa förutsättningar för den sista picknickkvällen i augusti. Många blev skrämda men 15 optimister fanns på plats vid femtiden och som belöning fick de både solsken och torra bänkar att sitta på.

Spångaveteranerna är lättpratade – alla hade något att berätta. Vi hamnade tydligen vid rätt bord – efterrätten kom som på beställning: plommon, körsbär och fruktpaj med vaniljsås. Man tackar, inte bara för detta utan för en härlig sommar som, med en titt i backspegeln, kändes ganska het.

Thomas Sessler



Efter regn kommer solsken... Ingen kunde klaga på vädret på avslutningskvällen. Foto: Thomas Sessler.



Sent ska syndaren vakna

Foto: Hedda Sessler

Allt fler väljer att köra på el. I dag finns det runt 70 000 elbilar i Sverige, och under de tre första månaderna på året fick vi 5 394 nya elbilar på våra vägar. Efter sex månader med en privatleasad Volkswagen ID3 tycker jag att det är dags att dela med sig av erfarenheterna.

Orsakerna till att skaffa elbil kan vara många. Det var inte argumenten om att bidra till en renare jord och mindre koldioxidutsläpp som fick mig att byta. Det var Covid-19:s förtjänst. Hustrun och jag har varit flitiga husvagnsåkare de senaste fyrtio åren, och har bränt åtskilliga liter diesel i Europas många länder. När pandemin blev en verklighet förra våren insåg vi att utlandsresorna är ett avslutat kapitel och sålde husvagnen. Dock fortsatte jag – förmodligen av gammal vana – att köra vår numera överdimensionerade dragbil.

Äldsta sonens påringning strax före jul gav mig en funderare. Volkswagen var piskade till att trycka ut ett antal elbilar före årsskiftet och erbjöd mycket förmånliga villkor för privatleasing. Det tog bara en helg innan den stora Volvon såldes och vi var redo för nya äventyr.

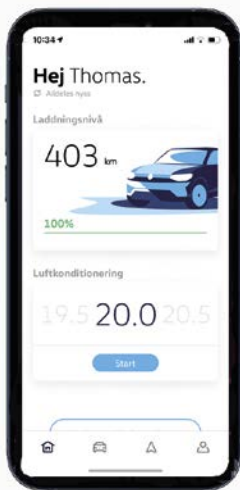
Stora saker har aldrig varit svåra att bestämma över i vår familj. Hustrun och jag tittade för första gången på elbilen hos Volkswagen i Bromma. Jag fick stå för modellvalet, hon fick välja färg. Alla var nöjda. Under mellandagarna levererades bilen.

Första intrycket

var frånvaron av alla ljud. Tystnaden är påtaglig – även för de som är utanför. Ingen gångtrafikanter hör när jag smyger upp bakom dem. Det är lite som att åka radiobil på Grönan. En paddel vid ratten reglerar framåt- eller bakåtfart. Framåtkörning kräver även ett tryck på gaspedalen (vilket ologiskt ord från fossiltiden). Verkan uteblir dock inte – accelerationen kommer ögonblickligen och mycket överraskande. Med lite barnasinne kvar kan jag fortfarande roa mig när trafikljusen slår om till grönt, och jag ger den intet anande Mercan bredvid mig en match. Det går riktigt fort från 0 till 50.

Instrumentbrädan

består av två tv-skärmar. På den vänstra ser jag den digitala hastighetsmätaren och batteriets kvarvarande laddningsnivå i procent. När jag släpper gasen laddas batteriet av den kraft som alstras när bilen bromsar in. Det gäller framför allt i stadsmiljö, där det blir mycket gas och stopp. Bromsskivorna slits inte alls i det här läget. Den högra skärmen är betydligt större och är mycket flexibel. Pekfingret får fram allt från grundinställningar till navigation. Som teknikfreak uppskattar jag att även min iPhone dyker upp i ett visst läge. Det enda som saknas är tv-underhållning under långfärden – men det är kanske en tanke bakom denna brist.



Hur långt kan man köra med en elbil?

Svaret påverkas av batteriets kapacitet, bilens förbrukning och yttre faktorer som temperatur, vägförhållanden och körstil. En laddning ger sommartid ca 40 mils teoretisk räckvidd, vilket i praktiken betyder att det krävs både medvind och utförsbacke för att komma så långt. Luftkonditioneringen, hastighetsvariationerna och mycket annat tär på resurserna. Räkna bort 25 procent direkt så ligger du närmare sanningen. Nu är det så vist ordnat att det finns appar som håller reda på det mesta, och navigeringskartan styr in dig till närmaste laddstation för att ladda när

det är dags. På en snabbbladdare – som numera finns även på vissa bensinstationer – laddar man fullt på en halvtimme. Hemmaladdaren tuggar på längre.

Det finns plats för fem personer

i den rymliga kupén. Även mittpassageraren sitter någorlunda bekvämt eftersom den halvrunda kardantunneln som finns på "vanliga" bilar saknas

här. Bagagerummet är större än man anade från början och kan förstoras genom nerfällning av baksätetryggarna. Under de kalla månaderna har jag testat värmen: den kommer redan en minut efter starten. Under värmeböljan fick luftkonditioneringen helt godkänt – åtminstone i de främre regionerna. Något takräcke är det inte att tänka på. Vid automattvätt gäller det att stänga av tändningen annars börjar oväntade saker att hända. Tyvärr kommer bostarna inte åt att tvätta bakrutan.

Kommande uppdateringar

av programvaran sker numera över nätet, precis som för din telefon. Som jag kan se är det idealiskt att skaffa elbil nu. Totalt sett utgör de laddbara bilarna bara fyra procent av Sveriges samlade personbilsflotta. När fler och fler skaffar elbilar utan att infrastrukturen bättras på kommer visserligen varken elförsörjningen eller antalet laddstationer att räcka till, om inget radikalt sker. Men jag ser inte det för min del som ett problem.

Obs! Även om jag hade önskat så är detta INTE ett betalt samarbete, utan helt mina egna åsikter.

Thomas Sessler

ALLA TIDERS FÖTTER & NAGLAR

Medicinsk fotvård
Vårtbehandling
Liktornbehandling

Nagelförlängning i gelé
Manikyr
Förstärkning av egen nagel

Diplomerad fotvårdare och nagelterapeut
Välkommen!
Katrin & Emma



Ring

08-400 20 955

Enevägen 32, Spånga
www.allatidersfotter.se
[katrin\(at\)allatidersfotter.se](mailto:katrin(at)allatidersfotter.se)

Information från reseombudet

Välkommen på våra resor!

Lena Lindmark tel. 070-867 47 17

[lena.e.lindmark\(at\)gmail.com](mailto:lena.e.lindmark(at)gmail.com)



Äntligen, nu var resan till Island bekräftad till 29/8. Alla var glada och såg fram emot en spännande upplevelse.

Den 22/7 anlände ett e-postmeddelande från Icelandairs kontor med besked om att Island hastigt – alltså med väldigt kort varsel – från och med den 27/7 kräver att alla besökare, alltså även de som är vaccinerade måste presentera ett godkänt PCR-test som inte är äldre än 72 timmar, för att släppas in i landet. Testet kan inte fås på vårdcentraler, alltså måste man vända sig till privata aktörer. Det kostar mycket.

Att sedan 36 resenärer skulle finna, och få tid, på ett vaccinationsställe inom tre dygn och dessutom infinna sig i tid till avresan från Arlanda på förmiddagen dygn tre, testade och klara. Nej, det verkar omöjligt.

Nu är resan åter framflyttad, nu till maj nästa år. Vi ger oss inte vi skall till spännande Island. Ni som var tveksamma (med rätta visade det sig ju) nu har ni en ny chans att anmäla er till till en härlig resa. Ytterligare info kommer.

TEATER- OMBUDET INFORMERAR



Jag återkommer med teaterinformation, när det så småningom blir möjligt att se något från salongerna igen.

Just nu repeterar skådespelarna, fast ingen vet när det kan bli aktuellt med premiärer. Må så gott och ha det så bra ni kan.

Hälsningar från Gunilla



SPÅNGA FRISKVÅRD
& HÄLSOCENTER



**Medicinsk fotvård * Vårtbehandling
Lymf- & Klassisk massage * Taktill
stimulering * Kraniosakral-terapi
(även elevbehandlingar)**



**Du kan känna dig trygg med att vi håller
hygienstandarden hög. Det finns gott
om plats för att hålla distans.
Mottagningen är handikappanpassad.**

Stormbyvägen 6 bv 08-36 75 72



info@spangafriskvard.se www.spangafriskvard.se

SPF Spångaveteranernas styrelse och funktionärer år 2021–2022

Styrelse

Ordförande: **Erik Enfors**

erik.0.enfors(at)gmail.com, 0730-40 40 33

Vice ordförande: **Thomas Sessler**

thomas(at)sessler.se, 0705-89 74 74

Sekreterare: **Christina Ingemarsson**

christina.ingemarsson48(at)gmail.com, 08-760 69 55, 070-395 99 48

Kassör: **Olof Petersson**

peterson_olof(at)icloud.com, 070-323 05 21

Ledamot och medlemssekreterare: **Gunnar Sundin**

gunnar.sundin(at)telia.com, 08-36 83 92, 072-186 87 36

Ledamot: **Carin Due Bergman**

08-36 50 52, 076-237 23 03

Ledamot: **Evy Möller**

evy_moller(at)hotmail.com, 070-578 18 31

Ersättare: **Lena Lindmark**

lena.e.lindmark(at)gmail.com, 070-867 47 17

Ersättare: **Kristina Friberg**

kristina.friberg(at)me.com, 08-36 14 73, 070-759 28 76

Ersättare: **Ann-Cristin Örth**

mac.orth(at)hotmail.se, 08-89 14 77, 070-253 41 99

Revisorer

Ordinarie: Åke Stöckel, 070-691 12 85

Ordinarie: Lars Grundström, 08-793 90 27

Ersättare: Cecilia Gjerdrum, 08-751 26 09

Hemsidan

Gunnar Sundin, gunnar.sundin(at)telia.com, 08-36 83 92, 072-186 87 36

SPF Spångaveteranernas styrelse och funktionärer år 2021–2022

Valberedning

Ordförande: Angela Enfors, 070-224 83 72

Ledamot: Erling Magnusson, 070-595 67 80

Ledamot: Lars Grundström, 08-793 90 27

Stadsdelsnämndens Pensionärsråd i Spånga–Tensta (SPR)

Ordförande: Thomas Sessler, 0705-89 74 74

Ledamot: Carin Due Bergman, 08-36 50 52, 076-237 23 03

Ledamot: Bo Werner, 08-36 08 13

Ersättare: Lena Lindmark, 070-867 47 17

Ersättare: Ulla-Britt Fogelström, 073-445 45 23

Ersättare: Evy Möller, 070-578 18 31

Stadsdelsnämndens Pensionärsråd i Rinkeby–Kista (SPR)

Ledamot: Yvonne Zettergren, 08-760 66 07

Ledamot: Mats Hellberg, 08-752 77 72, 072-215 83 53

Ersättare: Brita Thunberg, 08-36 47 71

Ersättare: Cecilia Gjerdrum, 070-668 26 52

För föreningen valda ombud

Studieförbundet Vuxenskolan:

Evy Möller, 070-578 18 31

Spånga-Folkan (Medborgarhusföreningen):

Evy Möller, 070-578 18 31



När man tvekar om huruvida man ska göra något eller låta bli det, är det vanligen bäst att avstå.

Ombud

Friskvård	Ebba Modén ebba.moden(at)gmail.com	0708-36 99 92
Reseombud	Lena Lindmark lena.e.lindmark(at)gmail.com	070-867 47 17
Teaterombud	Gunilla Källberg gunilla_kallberg(at)outlook.com	073-625 66 08
Trafiksäkerhetsombud	Carin Due Bergman	076-237 23 03

Övriga funktionärer för föreningens aktiviteter

Boule	Barbro Nyberg barbro.nyberg.spanga(at) gmail.com	08-36 83 36 070-396
7871		
Bridge	Jan Lundberg janlundberg(at)telia.com Ann-Margret Hellström annmargret(at)freespeed.nu	08-36 00 82 0708-36 98 75
Canasta	Brittmari Ryman brittmari.ryman(at)gmail.com	073-838 64 68
Föreningen Spånga	Barbro Nyberg	08-36 83 36
Trygghetsringning	barbro.nyberg.spanga(at) gmail.com	070-396 7871
Skrivklådan	Mats Hellberg matsh18(at)gmail.com	072-215 83 53
Spånga Veterankör	vakant	

Kulturvandringar

och studiebesök

Erik Enfors	073-040 40 33
Evy Möller	070-578 18 31
Christina Ingemarsson	08-760 69 55

Konstgruppen

Evy Möller	070-578 18 31
------------	---------------

Konversationskurs på engelska

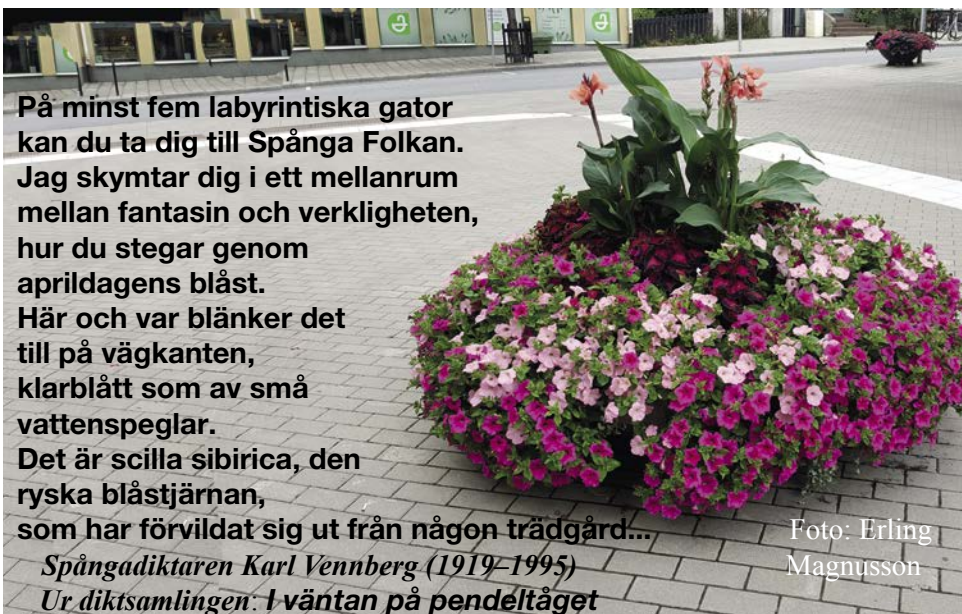
Ingalill Ledin	070-594 70 87
----------------	---------------

Mötesgruppen

Mona von Köhler	08-36 37 53
mona.von.kohler(at)gmail.com	070-456 31 48
Marianne Linevik	08-36 68 38

Programgruppen

Åke Larsson	08-760 12 37
7601237(at)gmail.com	
Sverre Fogelström	08-36 64 92
sverrefogel(at)hotmail.com	
Martin Johnsson	070-843 35 85
martin(at)impulsgivarna.se	



**På minst fem labyrintiska gator
kan du ta dig till Spånga Folkan.
Jag skymtar dig i ett mellanrum
mellan fantasin och verkligheten,
hur du stegar genom
april dagens blåst.
Här och var blänker det
till på väggkanten,
klarblått som av små
vattenspeglar.
Det är scilla sibirica, den
ryska blåstjärnan,
som har förvildat sig ut från någon trädgård...**

Spångadiktaren Karl Vennberg (1919-1995)

Ur diktsamlingen: I väntan på pendeltåget

Foto: Erling
Magnusson



SPF Spångaveteranerna är
avdelning 459 inom
SPF Seniorerna.
Org.nr.: 802406-6873
Plusgiro: 491 25 40-4

Postadress:
SPF Spångaveteranerna
c/o Erik Enfors
Ängsullsvägen 15
162 46 Vällingby

E-postadress:
info(at)spangaveteranerna.se

Hemsida: www.spfseniorena.se/spangaveteranerna

Medlemsavgiften är 290 kr/år och för vänmedlem 90 kr/år.



Vår förening samarbetar med **Studieförbundet Vuxenskolan** i Stockholm då det gäller Studie-cirklar och vissa Kulturaktiviteter. **Se efter i SV:s folder. OBS! Besöksadress:** Tjärhovsgatan 6, 1 tr. T-bana: Medborgarplatsen. Pendeltåg: Södra station.

Har du ont i fötterna?

Vi är specialister på skor, inlägg och andra produkter som får dig att må bra.

Kom in till oss och titta på vårt sortiment av utvalda skor, olika typer av inlägg och vår specialkompetens.

SPF-medlem erhåller 100 kr rabatt på skor till ordinarie pris över 1000 kr mot uppvisande av medlemskort.



KOLPA ORTOPEDI & SKOBUTIK

Spånga Torg 8, SPÅNGA
Tel: 08-795 74 27

Öppet vardagar 10–18, lördagar 10–14 (med reservation för helgdagar).



Välkommen till Tre Tandläkare

– tandvård och omtanke på samma plats

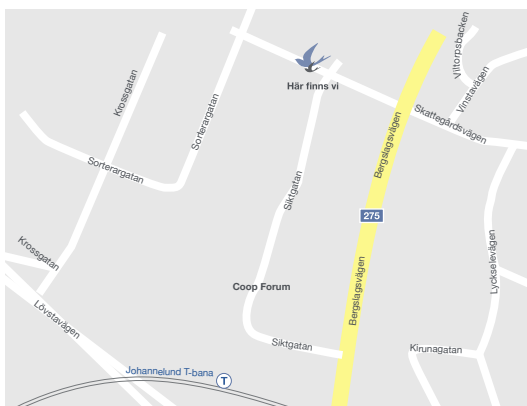
Brett utbud av behandlingar

Vi erbjuder alla olika typer av tandvård, såväl förebyggande som estetisk. Vi är en implantatklirik med gedigen erfarenhet och har opererat implantat sedan 1990.

” Vi är en implantatklirik med gedigen erfarenhet

Tryggt och säkert

Att ditt besök hos oss håller högsta kvalitet så att du som patient ska känna dig trygg och säker är av största vikt för oss. Vi vill skapa en lugn och harmonisk miljö på vår mottagning och är mycket måna om att alla ska känna sig trygga. Vi erbjuder bland annat smärtfri bedövning.



Välkommen att ringa eller besöka oss

- » Tidsbokning: 08-89 11 15
- » Besöksadress: Siktgatan 2, 162 50 Vällingby
- » info.tretandlakare@ptj.se www.tretandlakare.se



Avsändare:
SPF Spångaveteranerna
c/o Erik Enfors
Ängsullsvägen 15
162 46 Vällingby

B
Posttidning
Porto betalt



Ett smartare val

*Ring oss – er lokala mäklare – för fri
värdering och försäljning!*

YVONNE ULVEGREN / MATTIAS SÖDERBERG / PETRA ESTEMAR / AGNETHA PETTERSSON

SPÅNGA/BROMMA
SPÅNGA TORG 4, SPÅNGA / 08-761 00 77

VÄLLINGBY/HÄSSELBY
VITTANGIGATAN 47, VÄLLINGBY / 08-687 40 00

Mäklarhuset

FÖR ENKELHETENS SKULL